

hi84137983 / February 21, 2012 11:55PM

[敏感性牙齒的七大成因與保健方式](#)

(大紀元記者鍾伶編譯) 牙齒敏感主要是由於牙齒表面堅硬的琺瑯質損耗，象牙質外露所致。牙齒琺瑯質一旦耗損便失去其保護功能。因為象牙質內滿佈微細管道（牙本質小管），當直接受到外來刺激，如冷熱酸甜食物和飲品，或刷牙、洗牙和使用牙線時，便會感覺短暫的刺痛與不適。

造成牙齒敏感的原因與解決方法如下：

1. 刷牙太用力

刷牙太用力或牙刷太硬均會磨損牙齒的琺瑯質，甚至使牙齦日益後退、牙根暴露。所以，只需輕輕刷牙、放慢速度、加長點時間即可達至保護牙齒的效果。

2. 經常用漱口水漱口

使用漱口水可保持口氣清新，但是一些漱口水成分含有酸性物質，它可能使已經逐漸敏感的牙齒加劇惡化。挑選含天然氯化物的漱口水即可解決此疑慮。

3. 愛吃酸性食物

番茄、柑橘類水果、可樂、果汁等酸性食物容易侵蝕掉牙齒琺瑯質，造成表面暫時性脫鈣。建議愛吃酸的朋友攝食後可藉牛奶或乳酪片來中和酸的刺激。

4. 經常性磨牙或咬緊牙根

這兩種不自覺的習慣都會使牙齒琺瑯質受損，牙齒變得敏感。建議可使用牙套、調整生活作息、改變飲食來改善，並應經常提醒自己勿繃緊神經，自然放鬆。

此外，充足的睡眠與運動也能幫助舒緩緊張情緒。

5. 不當的牙膏或牙齒美白產品

許多美白牙膏具高磨蝕係數，會造成琺瑯質的磨損；牙齒經漂白後，表面會有些微鈣留存。想擁有一口美麗的牙齒，應先治癒敏感性牙齒，或可選擇能治療敏感性牙齒、又能美白的低磨蝕係數美白牙膏。

6. 牙周病或蛀牙

牙床萎縮之後牙根內的神經纖維管也顯露出來，對冷熱的感受更加敏銳。某些特殊的去敏感牙膏內含氯化鋇、氟化物等離子，可以塞住或使暴露的牙本質小管變小。另有特殊牙膏含硝酸鉀、氯化鉀等成分，可阻斷感覺神經末梢去極化，降低敏感的疼痛不適。

7. 嚼食硬物

嚼食冰塊、硬糖果、芭樂子、甘蔗等，可能導致牙齒破裂而不自知，碎裂的牙齒搖晃著牙髓神經，並且開始藏污納垢，造成發炎腫痛，應儘量避免。

牙醫師建議：敏感性牙齒應儘可能排除會刺激牙本質小管的因素，例如，早上起床勿用冷水刷牙，選用軟毛牙刷，刷牙時力量放輕；若力道拿捏不準時，也可考慮改用電動牙刷；而有研究顯示，吃完酸性食物2-3小時後才刷牙，較易有牙齒敏感現象，所以最好養成進食後潔牙的習慣。

引起牙齒敏感的成因很多。如果您有牙齒敏感的症狀時，除了與牙醫諮詢，更重要的是找出真正的原因，對症治療，才能早日擺脫牙齒敏感的困擾。

<http://bbsft.jiexieyin.org/> 戒淫論壇
